

学童期の子どもへのわらべうたベビーマッサージ実践が 睡眠パターンに与える影響

わらべうたベビーマッサージ研究会 永井知子

1. はじめに

わらべうたベビーマッサージは、歌とリズム、そして心地よい皮膚刺激を融合させた手法であり、乳幼児期の愛着形成に重要な役割を果たしてきた。山口（2004）は、オキシトシン分泌を促す三要素として「見つめる・触れる・語りかける」を挙げているが、本手法はこれらを網羅的に満たすものである。また、皮膚刺激は「安心のホルモン」であるセロトニンの分泌を活性化させる。セロトニンは夜間に睡眠を司るメラトニンへと合成されるため、就寝前のマッサージは質の高い入眠と生活リズムの維持に寄与することが期待される。

こうした触れ合いの効果は全年齢に共通する普遍的なメリットであるが、先行研究の多くは乳児を対象としたものであり、学童期の子どもへの適用や、具体的な睡眠パターンへの影響に関する知見は依然として少ない。

学童期における早朝覚醒などの睡眠課題は、日中の集中力や情緒に悪影響を及ぼす。そこで本研究では、日常的な早朝覚醒がみられる 8 歳の男児に対し、就寝前のわらべうたベビーマッサージを継続的に実践した。本稿の目的は、この介入が子どもの起床時刻の安定化や睡眠時間にどのような影響を与えたかを検証し、本手法の適用範囲拡大の可能性を検討することである。

2. 事例の概要と方法

2.1. 対象

本事例の対象は、以下の通りである。

- ・ **対象者**：8 歳（男児）
- ・ **家族構成**：祖母、父母、兄（18 歳）姉（15 歳）との 6 人暮らし
- ・ **介入前の睡眠状況**：

就寝時刻 平均 20:30

起床時刻 平均 5:00

主な問題：介入前は、日常的に **4 時台から 5 時台**にかけての**早朝覚醒**が見られていた。

この早朝覚醒に伴い、対象者は覚醒直後に家族の睡眠を妨げたり、家族のスマートフォンを持ち出してゲームを開始したり、リビングのテレビで動画配信サービスを視聴するといった行動をとっており、**家族全体の睡眠の質や生活リズムの維持に深刻な影響を及ぼしていた。**

2.2.実施期間

- ・ 期間：2025 年 11 月 24 日～2025 年 12 月 20 日
- ・ 介入前のベースライン期間（比較対象）：2025 年 11 月 10 日～2025 年 11 月 23 日
(計 14 日間)

2.3.実施者と介入方法（わらべうたベビーマッサージ）

- ・ **実施者**：対象者の実母（報告者）
- ・ **実施時間**：就寝前の 10 分間
- ・ **具体的な手技と使用したわらべうた**

本介入においては、安定したリズムとメロディを提供するため、わらべうたベビーマッサージ専用の音源を再生し、その音律に合わせて実施者が手技を行った。

使用した楽曲および手技の順序は以下の通りである。

- 背中「せーなかせなか」
- お腹「おーなかおなか」
- 体操
- 足「なでなでぼーず」
- 足の指、足の裏「赤ちゃん指ころころピ」
- お腹・胸・両手「あららハート」
- 手の指、手のひら「赤ちゃん指ころころピ」
- 背中「あーちゃんおせなか」
- 顔「うさぎのおみみは」

- ・ **実施環境**：対象者の寝室（ベッドの上、静かな環境）

2.4.評価項目とデータ収集方法

- ・ **定量的評価項目（数値）**：

起床時刻：毎朝、起床直後に時計を確認し、正確な時刻を記録した。

総睡眠時間：就寝時刻から起床時刻を差し引き、日々の総睡眠時間を算出した。

- ・ **定性的評価項目（観察）**：

寝つきの変化：介入前後の寝床に入ってから入眠するまでの時間の変化。

日中の機嫌や集中力の変化：実施者による日々の行動観察に基づき、以下の 3 点を主眼とした観察記録を作成した。

- 1.情緒の安定：早朝覚醒後のイライラや、日中の情緒不安定（ぐずりや怒り）の有無。
- 2.覚醒レベル：午前中の眠気の有無や、学習・活動への集中力の持続状態。
- 3.身体への訴え：疲れやすさや、体調不良の訴えの変化。

対象者の反応：介入実施中の様子および発言を詳細に記録した。

- 1.身体的反応：マッサージ中の入眠の有無。および筋肉の弛緩（リラックスして力が抜けているか）の状態。
- 2.言語的反応：楽曲や手技に対する肯定的な感想（例：「気持ちいい」「またやって」など）や、実施後の気分の変化に関する発言。
- 3.非言語的反応：実施者とのアイコンタクトの頻度や、リラックスした表情の変化。

2.5 介入前の状況（ベースライン）

本介入を開始する前の状況は以下の通りであった。

- ・生活リズムと覚醒レベル：4時30分～5時00分の早朝覚醒が常態化していた。k小直後の情緒は安定しており、特段のイライラやぐずりは認められなかったが、早朝からの活動により夕刻には過度な疲労を呈し、極端に早い就寝時間に繋がるという生活リズムの歪みが生じていた。
- ・心理的・態度的側面：「目が覚めたのだから何をしても自由である」という認識が強く、家族の睡眠を妨げないよう再三注意や言い聞かせを行っても、行動の変容が見られない頑なな状態であった。家族のルールよりも個人の欲求（デジタル機器の使用等）を優先させる傾向が固定化しており、保護者とのコミュニケーションにおいて「聞く耳を持たない」状況が大きな課題となっていた。
- ・定量的指標：介入前1週間の平均起床時刻は4時45分（±15分）であり、これを本研究の比較基準（ベースライン）とした。

3. 結果

3.1.睡眠パターンの定量的変化

介入期間27日間における対象者の起床時刻および睡眠時間の変化を、表1に示す。

介入期間27日間における平均起床時刻は6時55分であり、介入前の5時00分と比較して**1時間55分の遅延（改善）が認められた**（表1参照）。また、**平均総睡眠時間も9時間35分となり、介入前（8時間30分）より1時間05分延長した。**

介入期間中の起床時刻の変化を図1に示す。介入開始日である11月24日の起床時刻は5時00分であったが、継続に伴い徐々に改善が見られた。特に、介入第2週目（12月初旬）以降、起床時刻が6時台で安定し始めたことが確認できる（図1参照）。

特筆すべき点として、介入後半には対象者自ら「マッサージをしてほしい」と要求する場面が見られた。また、何らかの理由でマッサージを実施できなかった翌日においても、起床時刻が極端に早まることは少なく、生活リズムの定着が確認された。介入期間を通じて、早朝覚醒の頻度は著しく減少し、起床時刻が安定して6時以降に定着する傾向が認められた。

表 1.介入前後の睡眠指標の比較

項目	ベースライン期間 (介入前)	介入期間 (最終集計)	変化量
平均就寝時刻	20:30	21:20	50 分 遅延
平均起床時刻	5:00	6:55	1 時間 55 分 遅延
平均総睡眠時間	8 時間 30 分	9 時間 35 分	1 時間 05 分 延長

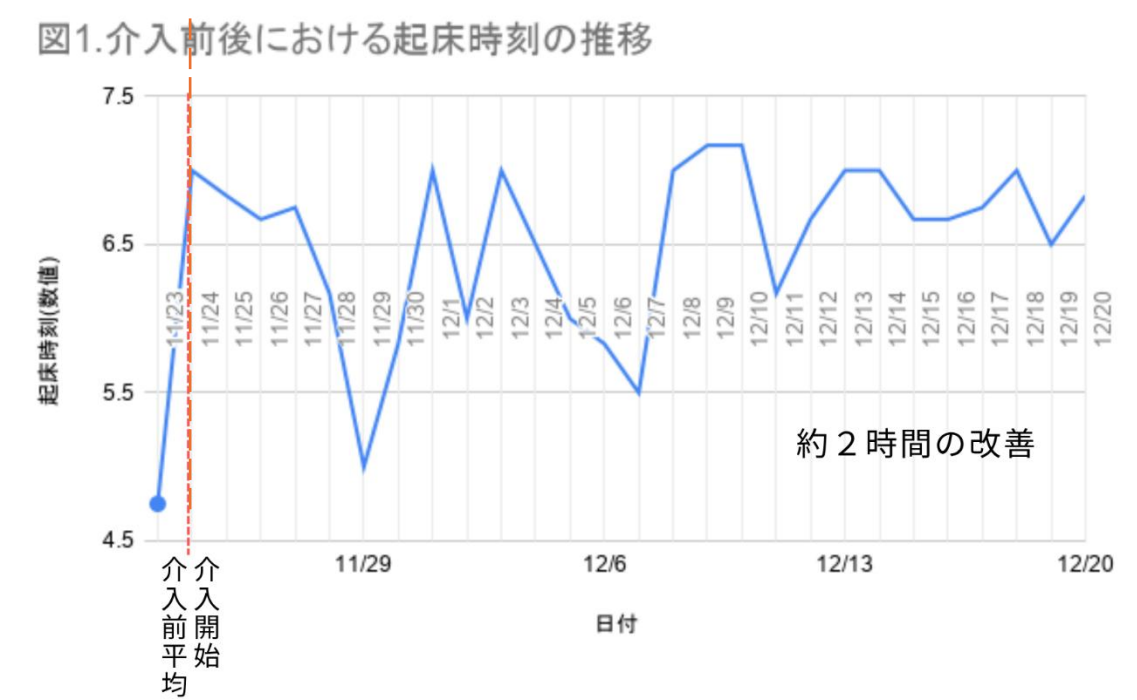


図 1.介入前後における起床時刻の推移（11/24～12/20）

3.2 問題行動と情緒の定性的変化

介入前の主な問題であった早朝覚醒に伴う家族の睡眠妨害や電子機器の使用について、介

入期間中における変化を報告する。

介入前の 4~5 回/週の頻度で生じていた問題行動は、介入期間中には 2 回/週（実施できなかった日）にまで**減少した**。

具体的には、早朝覚醒後に生活音（足音や扉の開閉音など）を制御できず、就寝中の家族を不本意に覚醒させてしまう、許可なくスマートフォンを使用する、あるいはパンを無断で摂食するといった、周囲への配慮や自己抑制が困難な行動が目立っていた。

しかし、介入開始後はこうした行動の頻度が低下した。本人が一人で目覚めた際も、家族が起きるまで布団の中で静かに待機できる時間が増えるなど、覚醒直後の情緒および行動面での明らかな安定が認められた。

また、介入期間を通じて、実施者の観察記録によると、日中の機嫌や集中力の安定につながったことが示唆される。例えば、以前は学習時に立ち歩く等の集中力の欠如が見られたが介入後は落ち着いて課題に取り組む時間が延びるといった変化が観察された。わらべうたベビーマッサージ実施時においても、対象者から「気持ちが良い、もっとやってほしい」といった肯定的な反応が多く見られた。

4. 考察

4.1. 早朝覚醒改善のメカニズム

今回の事例で認められた起床時刻の遅延と総睡眠時間の延長は、わらべうたベビーマッサージのリラクセーション効果とタッチングによる愛着形成が複合的に作用した結果と考える。その要因を「生理的側面」と「情緒的側面」の二点から考察する。

（1）生理的側面：ホルモン分泌と深部体温の変化

本手法は「触れる・見つめる・語りかける」という三つの働きかけを同時に行うものである。山口（2004）によれば、肌への心地よい刺激（触れる）は、脳内神経伝達物質であり「安心幸福ホルモン」とも称される**セロトニン**の分泌を促す。

このセロトニンは、夜間になると脳内で睡眠を司るメラトニン（睡眠ホルモン）へと合成（変換）される。メラトニンは、深部体温を下げることで自然な入眠を誘い、体内時計を整える働きを持つ。いわば、日中の「安心感（セロトニン）」が、夜の「眠りの材料（メラトニン）」へと形を変えするという「ホルモンのリレー」が存在する。

本介入において、就寝前に適切な皮膚刺激を行ったことは、このセロトニンの分泌を活性化させ、結果として夜間の十分なメラトニン生成を促したものと推察される。通常、人は眠りにつく際、手足などの末梢から熱を逃がし、脳や内臓の温度である「深部体温」を下げることで深い眠りに入る。マッサージによる血行促進がこの熱放散を助け、スムーズな深部体温の低下を導いたことが、中途覚醒や早朝覚醒を抑制し、朝まで持続する深い睡眠につながったと考えられる。

（２）情緒的側面：学童期における接触と入眠儀式の意義

児童期（学童期）に入ると、生活自立が進む一方で、親子間の非言語的な触れ合いは減少する傾向にある。大内（2015）の調査によれば、親子の直接的な接触時間は年齢とともに激減し、7歳児では1日平均わずか3分間にまで減少することが示されている。

8歳の対象者においても、日常的な接触が不足しがちな状況下で、三要素（触れる・見つめる・語りかける）を伴う意図的なタッチングを導入したことは、情緒の安定や安心感の獲得において極めて大きな意義があった。

また、駒田・井上（2019）は、安定した睡眠の維持には就寝前の適切な入眠儀式と安心感が重要であると述べている。これはモンテッソーリ教育における「秩序（ルーティン）による安心感」の概念とも共通する。子どもにとって「いつもと同じ流れ」で一日を終えることは、心理的な安全保障となる。

こうした愛着形成（アタッチメント）の再確認と、オキシトシンの分泌によるストレス緩和効果が、脳の興奮を鎮め、朝まで安定して眠り続ける「安心の土台」を形成したと推察される。

4.2.問題行動の改善と家族への影響

早朝覚醒が改善した結果、早朝の不規則な生活習慣（電子機器の過剰使用）や、それに伴う家族の睡眠妨害といった問題行動の減少が認められた。本介入前、対象者は保護者による口頭での注意や言い聞かせに対し、行動を改めない頑なな態度を示していた。しかし、マッサージを通じた継続的な皮膚刺激は、対象者の脳の興奮を鎮め、心理的な緊張を緩和させる効果があったと考えられる。

特筆すべきは、単に対象者の睡眠時間が延長しただけでなく、早朝の「孤独なデジタル機器使用の時間」が、夜間の「親とのマッサージを通じた交流時間」へと質的な変化を遂げた点である。この非言語的なコミュニケーションの積み重ねが、親子の愛着関係を再構築し、保護者の言葉を受け入れる「心のゆとり」を生じさせたことが、結果としてルール遵守や生活リズムの安定に繋がったと推察される。これにより、対象者の情緒が安定し、家族全体の睡眠環境が守られたことは、生活の質（QOL）を向上させる波及効果を持つことを示唆している。

4.3.本研究の意義と今後の課題

本事例は、わらべうたベビーマッサージが乳幼児を過ぎた学童期の子どもの睡眠パターン改善に有効である可能性を示した、貴重な臨床的知見である。ただし、単一の事例報告であるため、結果の一般化には限界がある。今後は、より多くの学童期の子どもを対象とした介入研究や、睡眠の質を客観的に評価する生理指標（例：自律神経指標）を用いた検証が求められる。

5. まとめ

本稿は、わらべうたベビーマッサージが学童期の子どもの睡眠パターンに与える影響を検証するため、日常的な早朝覚醒が見られる8歳児への継続的な実践事例を報告した。結果として、介入期間において対象者の平均起床時刻が大幅に遅延し、総睡眠時間の延長が認められた。さらに、早朝覚醒に伴う家族生活への影響（問題行動）も減少し、子供の情緒安定につながった。

これらの結果は、わらべうたベビーマッサージが乳幼児期に限定されることなく、学童期の親子の愛着形成とリラクセーションを促進する非薬物的な介入手段として有効である可能性を示唆している。今後は、本事例を足掛かりとして、より多くの知見の拡充と、生理学的指標を用いた客観的な検証を進めていく必要がある。

本介入の終了後、現在はわらべうたベビーマッサージの実施を4ヶ月間にわたって休止しているが、対象者の起床時刻は概ね6時前後で安定して推移している。また、生活リズムの定着に伴い、介入前に見られた情緒の不安定さや問題行動も顕著に減少しており、良好な心身の状態が維持されている。

以上のことから、わらべうたベビーマッサージは、単なる一時的なリラクセーション効果に留まらず、学童期の対象者においても生活リズムの再構築を促し、長期的な心理的安定に寄与する有効な一助となることが示唆された。本事例が、学童期における親子の触れ合いの重要性を再認識し、子どもたちの健やかな成長を支える一助となれば幸いである。

今後は、不登校や行き渋りなどの課題を抱える児童に対しても、わらべうたベビーマッサージが生活リズムの再構築や心理的安定にどのような影響を与えるか、さらなる調査と検証を行っていくことが課題である。

参考文献

- ・大内利絵（2015）『乳幼・小児におけるスキンシップの重要性』わらべうたベビーマッサージ研究報告集
- ・大川匡子 編著（2015）『睡眠障害の子どもたち：子どもの脳と体を育てる睡眠学』合同出版
- ・奥田朱美（2009）『わらべうたベビーマッサージ』合同出版
- ・駒田陽子・井上雄一 編（2019）『子どもの睡眠ガイドブックー眠りの発達と睡眠障害の理解ー』朝倉書店
- ・山口創（2004）『子どもの「脳」は肌にある』光文社